#StayStrongNC

EscuelasFuertesNC

Celebrando con seguridad: Consejos para las vacaciones

Difunde amor y alegría esta temporada de vacaciones – no COVID-19!

17 de noviembre de 2020

NC DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

NC DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

Estimados Familiares y Personal,

Los meses de otoño e invierno nos ofrecerán a muchos de nosotros la oportunidad de descansar y reconectar. Esta temporada navideña, en medio de COVID, será más importante que nunca considerar la salud y la seguridad no sólo de nosotros mismos, sino de nuestros amigos, familias y seres queridos. Y aunque esto significa cambios en las tradiciones navideñas de larga data para muchos de nosotros,debemos recordar que hay una luz al final del túnel. Estamos viendo avances prometedores en las vacunas que nos ayudarán a dejar atrás esta pandemia.

Lo más seguro que podemos hacer por nuestros seres queridos es limitar los viajes y evitar reunirnos en persona, especialmente en interiores. Sé que eso es más fácil decirlo que hacerlo después de tanto tiempo separado. Por lo tanto, si vas a viajar o reunirte, planea con anticipación para reducir el riesgo para tu familia y amigos. Reduzca la lista de invitaciones. Espacia tus mesas. Obtenga una prueba COVID antes del evento. O mejor aún, conéctese virtualmente.

Sé que los habitantes de carolina del norte son creativos y encontrarán maneras increíbles de celebrar las fiestas sin dejar de mantener nuestras comunidades seguras. Encuentre una manera que funcione para su familia y sepa que su sacrificio nos está ayudando a todos.

Continuaremos agregando a esta colección de documentos a medida que creamos más formas de admitir uno a otro en todo nuestro estado. En el interior, encontrará las mejores prácticas para celebraciones navideñas y reuniones privadas si decide unirse, el contrato de arrendamiento utilice estos documentos como un recurso y punto de partida a medida que hace sus planes.

No olvides las tres M:

- **Mascarilla: Usar una mascarilla de tela cubriendo nariz y boca.**
- **Mantener: 6 pies (2 metros) de distancia. Evitar estar cerca de los demás.**
- **Manos: Lavarte las manos con frecuencia o usar desinfectante para manos**

Les deseo a todos una feliz y segura temporada de vacaciones.

Sinceramente

Elizabeth Cuervo Tilson, MD, MPH
Director de Salud del Estado y Director Médico
Departamento de Salud y Servicios Humanos de NC

Celebremos el Día de Acción de Gracias de manera segura

Si usted decide organizar o asistir a una reunión para celebrar la festividad, puede tomar algunas medidas para reducir el riesgo de propagación de la COVID 19.

Aplique las 3 M.
Use una mascarilla que le cubra la nariz y la boca, mantenga una distancia de 6 pies de otras personas y lávese las manos.

Puede considerar hacerse la prueba de COVID-19 3 o 4 días antes de viajar para asistir a reuniones familiares.

Limite los viajes por la festividad y limite también el contacto físico con personas que no vivan en su hogar.

No organice ni asista a una reunión si usted ha estado expuesto a COVID-19 o tiene síntomas.

Siente a las personas que vivan juntas en una mesa para ellos solos y mantenga las mesas al menos a 6 pies de distancia entre sí.

Los invitados en mayor riesgo deben considerar asistir a los eventos en forma virtual.

Use opciones de uso único o identifique a una persona para servir la comida. De esa manera, evitará que los utensilios de servir sean manipulados por muchas personas.

Mantenga la lista de invitados reducida.

Limpie y desinfecte las superficies de contacto común, como los pomos de las puertas y los grifos de los lavabos.

Organice su reunión al aire libre. Si eso no es posible, asegúrese de que la sala esté bien ventilada abriendo ventanas y puertas.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte • www.ncdhhs.gov •
NCDHHS es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. • 11/2020

Orientación provisional para las vacaciones de Acción de Gracias (12 de noviembre de 2020)

Cualquier escenario en el que muchas personas se reúnan representa un riesgo para la transmisión COVID-19. Esta guía está destinada a las personas que celebran el Día de Acción de Gracias que esbozan las actividades de riesgo bajo y moderado, así como las actividades de mayor riesgo que deben evitarse para mantener a nuestras comunidades seguras.

Si bien las vacaciones son una época en la que las familias y otras personas se reúnen, usted debe tener cuidado, especialmente si las reuniones incluyen individuos con mayor riesgo de enfermedad grave (por ejemplo, personas mayores de 65 años o que tienen condiciones de salud subyacentes), y si hay un número creciente o alto de casos en la comunidad. Si usted ha sido diagnosticado recientemente con COVID-19, tiene síntomas de COVID-19, o ha estado cerca de una persona con COVID-19, entonces no organice ni participe en ninguna reunión en persona hasta que complete su período de aislamiento o cuarentena.

Disminución del riesgo durante las vacaciones:

- La mejor manera de reducir el riesgo de transmisión viral es limitar los viajes durante las vacaciones y limitar el contacto físico con personas que no viven en su hogar.
- Usted debe practicar las 3M y usar una cubierta de la cara, mantener 6 pies de distanciamiento social, lavarse bien las manos. Las 3M son aún más importantes si usted se está reuniendo con alguien con alto riesgo de complicaciones con COVID-19.

Viajes y reuniones durante las vacaciones:

Si viajas y/o estás planeando estar con miembros de tu familia con los que no vives durante las vacaciones, hay pasos que debes tomar para reducir el riesgo de propagación viral.

- Usted debe considerar hacerse una prueba de detección COVID-19 antes de viajar o asistir a reuniones familiares. Si tiene una prueba de detección, considere la siguiente información importante:
    - Una prueba negativa solo le proporciona información para ese punto en el tiempo. Una prueba negativa no significa que permanecerá negativo en cualquier momento después de esa prueba.
    - Las pruebas de detección pueden pasar por alto algunas infecciones, especialmente si se realizan con pruebas rápidas o de "punto de atención".
    - Incluso si usted tiene una prueba negativa, debe usar una máscara, distancia física, evitar aglomeraciones y lugares concurridos en interiores, lavarse las manos con frecuencia, controlarse en busca de síntomas y minimizar el contacto con personas con alto riesgo de complicaciones de COVID-19.

Si está planeando reuniones de vacaciones en persona con personas fuera de su hogar:

Antes del evento:

- Debe considerar pedir a todos los huéspedes que eviten estrictamente el contacto con personas fuera de sus hogares durante 14 días antes de la reunión.
- Recuerde a los huéspedes invitados que se queden en casa si han estado expuestos a COVID-19 en los últimos 14 días o están mostrando síntomas de COVID-19.
- Limpie y desinfecte las superficies comúnmente tocadas (por ejemplo, manijas de las puertas, manijas del fregadero, superficies del baño) antes de que los huéspedes se acerquen y entren en uso.
- Mantenga la lista de invitados pequeña. Al decidir cuántas personas invitar a tu reunión, considera la cantidad de espacio que tienes y la capacidad de mantener el distanciamiento social durante el evento.
- Los huéspedes de mayor riesgo deben considerar asistir a eventos virtualmente, para que puedan permanecer seguros en casa.
- Si las personas de mayor riesgo asisten a las reuniones en persona, asegúrese de que todos los invitados practiquen las 3M y limiten el número de otros invitados que asistan tanto como sea posible.
- *El día antes del evento,* todos los huéspedes deben detectar síntomas y quedarse en casa si no se sienten bien.

Durante el evento de Acción de Gracias:

- Organice su reunión al aire libre, cuando sea posible. Si esto no es factible, asegúrese de que la habitación o el espacio esté bien ventilado abriendo ventanas y puertas en la medida en que sea seguro y factible en función del clima.
- Organizar mesas y sillas para permitir el distanciamiento social entre los huéspedes. Las personas del mismo hogar pueden estar en grupos juntos y no necesitan estar a 6 pies de distancia, a solo 6 pies de distancia de otros grupos o familias.
    - Practique las 3M (Mascarilla, Mantener, Manos) durante el evento: Use una cara cubriendo cuando no coma o beba, espere seis pies de diferencia de los demás y lávese las manos regularmente.
        - Cuando los huéspedes necesitan quitar una cara que cubra para comer o beber, se recomienda mantener 6 pies de distancia de las personas fuera de su hogar y volver a poner sus cubiertas de la cara después de que hayan terminado de comer o beber.
- Limite la entrada y salida de las personas en las que se está preparando o manipulando alimentos, como en la cocina o alrededor de la parrilla, si es posible. Pida a un hogar que se acerque al área de servicio de alimentos a la vez para evitar que se congregue.
- Considere la posibilidad de identificar a una persona para que sirva todos los alimentos de modo que varias personas no estén manipulando los utensilios de servicio.
- Utilice opciones de un solo uso o identifique a una persona para servir artículos compartibles, como aderezos para ensaladas, recipientes de alimentos y condimentos, para que varias personas no manipulen los artículos.

Para obtener más recomendaciones sobre cómo asistir de forma segura a una reunión, por favor siga la Guía del NCDHHS para Reuniones Sociales Privadas y Directrices para Reuniones y solo participe en las actividades de riesgo inferior o moderado a continuación.

Actividades de menor riesgo

- Tener una cena con solo personas que viven en su hogar
- Preparar recetas familiares tradicionales para la familia y los vecinos, especialmente aquellos con mayor riesgo de enfermedad grave por COVID-19, y entregarlas de una manera que no implique contacto con otras personas
- Tener una cena virtual y compartir recetas con amigos y familiares
- Ver eventos deportivos, desfiles y películas desde casa

Actividades de riesgo moderado

- Tener una pequeña cena al aire libre con familiares y amigos que viven en su comunidad
    - Siga la guía de NCDHHS para reuniones privadas
- Asistir a un pequeño evento deportivo al aire libre con precauciones de seguridad
- Asistir a un desfile inverso, donde los espectadores permanecen en su coche y conducen por carrozas o
- Intérpretes
- Visitar parches de calabaza o huertos donde la gente usa desinfectante de manos antes de tocar
- calabazas o recoger manzanas, usar máscaras se alienta o se aplica, y la gente es capaz de mantener el distanciamiento social
    - Siga la guía de NCDHHS para eventos de otoño

Actividades de alto riesgo

Evite estas actividades de mayor riesgo para ayudar a prevenir la propagación del virus que causa COVID-19:

- Asistir a grandes reuniones en interiores con personas de fuera de su hogar o con personas que no practican las 3 M (Mascarillas, Mantener, y Manos)
- Asistir a desfiles- bajo la actual Orden Ejecutiva los desfiles tradicionales son reuniones masivas prohibidas y de tamaño limitado
- Participar o ser espectador en una carrera llena de gente. Recordatorio de que las reuniones masivas de grupos
    - Recuerde que cualquier reunión de más de 10 personas en interiores o 50 personas al aire libre están prohibidas en todo el estado

Instrucciones orientativas para las reuniones

Cada vez que las personas se reúnen, el riesgo de contagio de COVID-19 se hace mayor. Ya sea que estés organizando un evento o asistiendo a uno, aquí te damos algunos consejos para reunirte de manera segura y prevenir la propagación del virus.

¿Debes invitar o ser invitado? Ninguna de estas alternativas si estás enfermo, te han diagnosticado COVID-19 o has estado expuesto a la enfermedad, si estás esperando los resultados de una prueba de COVID-19 o si un profesional de la salud o el departamento de salud te han dicho que te aísles o que hagas una cuarentena.

Considera pedir a todos los invitados que eviten el contacto con personas fuera de sus hogares durante 14 días antes del evento.

Que sea pequeña. Ninguna reunión en interiores debe tener más de 10 personas, o 50 personas en exteriores. Recuerda que el virus también puede transmitirse en grupos más pequeños.

¿Alto riesgo de complicaciones de COVID-19? Considera la posibilidad de no asistir. Practica las 3M (Mascarilla, Mantener, Manos) en todo momento, pero especialmente cerca de personas que tienen un alto riesgo de sufrir complicaciones de COVID-19.

Quédate al aire libre cuando puedas. Si estás en interiores, abre las ventanas para aumentar la ventilación con aire exterior tanto como sea posible.

Usa mascarilla o cubreboca. Todos deben llevarlos para cubrir la nariz y la boca.

Mantén la distancia. Organiza los lugares para que personas de diferentes hogares puedan mantenerse a distancia (al menos 6 pies) y planea actividades en las que se pueda mantener el distanciamiento social.

¿Comidas y bebidas? Cuando te quites la máscara, asegúrate de mantenerte a 6 pies de los demás.

Limita el contacto físico. No saludes con apretones de manos o abrazos. En lugar de eso, saluda de lejos con la mano o con una frase.

Lávate las manos regularmente o usa un desinfectante para manos.

Evita el autoservicio de comidas. Limita el número de personas que manipulan o sirven alimentos. Si sirves comida, una sola persona debe encargarse de servir toda la comida para evitar que varias personas manipulen los mismos cubiertos al servir. Anima a los invitados a traer su propia comida y bebida. Utiliza platos y cubiertos desechables.

Limpia y desinfecta las superficies de alto contacto, como manijas de puertas, grifos de lavabos y superficies del baño.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte • www.ncdhhs.gov
NCDHHS es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. • 10/2020

Orientación provisional para reuniones sociales privadas (12 de noviembre de 2020)

Directrices para reuniones sociales privadas: Cualquier escenario en el que las personas se reúnan supone un riesgo para la transmisión COVID-19. Esto incluye reuniones sociales privadas en Carolina del Norte, como comidas o reuniones navideñas. Esta guía está destinada a anfitriones e invitados de reuniones privadas. La siguiente guía ayudará a reducir la propagación de COVID-19 en las comunidades.

Lo básico

- No organice ni asista a una reunión si:
  - Le han diagnosticado COVID-19
  - Está esperando los resultados de las pruebas COVID-19
  - Usted está experimentando síntomas de COVID-19
  - El departamento de salud local le ha dicho que ponga en cuarentena o aísle, o
  - Es posible que haya estado expuesto a alguien con COVID-19
- Ninguna reunión debe exceder los límites actuales de la reunión masiva (10 personas en el interior y 50 personas al aire libre). Actualmente, las reuniones por encima de estos límites están prohibidas en todo el estado para frenar la propagación de COVID-19. Sin embargo, el virus se puede propagar en reuniones más pequeñas, así.
- Al decidir cuántas personas invitar a tu reunión, considera la cantidad de espacio que tienes y la capacidad de mantener el distanciamiento social durante el evento.
- Las personas con alto riesgo de complicaciones de COVID-19 (por ejemplo, personas mayores de 65 años o con afecciones crónicas subyacentes) deben evitar las reuniones sociales. Si asisten, asegúrese de que se practiquen las 3M.
- Considere la posibilidad de organizar eventos virtuales o tener una opción virtual para las personas que tienen un mayor riesgo de unirse de forma segura desde su hogar.
- Las actividades al aire libre son preferidas en interiores porque es más fácil mantenerse separados y hay más viento y aire para ayudar a reducir la propagación del virus. Sin embargo, incluso en entornos al aire libre, cuantas más personas interactúen aumente el riesgo de transmisión COVID-19.
- Practique las 3 M (Mascarilla, Mantener, Manos) durante el evento: Use una cara que cubra, espere seis pies aparte de los demás y lávese las manos regularmente.
- Cualquier persona que desarrolle COVID-19 dentro de las 48 horas después de asistir a una reunión debe notificar a otros asistentes tan pronto como sea posible con respecto a la posible exposición.

Organizar una reunión social

Recuerde a los huéspedes que se queden en casa si están enfermos

- Recuerde a los huéspedes invitados que se queden en casa si han estado expuestos a COVID-19 en los últimos 14 días o están mostrando síntomas de COVID-19..
- Considere la posibilidad de mantener una lista de los invitados que asistieron para posibles necesidades futuras de rastreo de contratos. Anime a los huéspedes a descargar la aplicación de notificación de exposición SlowCOVIDNC.

- Dígales a sus invitados qué pasos está tomando para asegurarse de que su reunión sea lo más segura posible.

Fomentar el distanciamiento social

- Organice su reunión al aire libre, cuando sea posible. Si esto no es factible, asegúrese de que la habitación o el espacio esté bien ventilado abriendo ventanas y puertas en la medida en que sea seguro y factible en función del clima.
- Organizar mesas y sillas para permitir el distanciamiento social. Las personas del mismo hogar pueden estar en grupos juntos y no necesitan estar a 6 pies de distancia, a solo 6 pies de distancia de otros grupos o familias.
- Si planea actividades para adultos y/o niños, considere aquellas en las que se puede mantener el distanciamiento social, como arte de tiza en la acera, agujero de maíz o frisbee.
- Cuando lleguen los invitados, minimice los gestos que promuevan el contacto cercano. Por ejemplo, en lugar de estrechar la mano o dar abrazos, saludar y saludar verbalmente a los invitados.
- Tenga en cuenta el servicio de alcohol, ya que los huéspedes son menos propensos a seguir las prácticas de distanciamiento social al beber.

Usar cubiertas faciales de tela

- Usar cubiertas faciales de tela cuando estén a menos de 6 pies de distancia de las personas o en interiores.
- Considere proporcionar cubiertas de tela para los huéspedes o pedirles que traigan las suyas propias.

Manos limpias a menudo

- Considere proporcionar desinfectante de manos además de áreas de lavado de manos claramente marcadas.
- Lávese las manos durante al menos 20 segundos al entrar y salir de las reuniones sociales. Si el jabón y el agua no están disponibles, utilice un desinfectante para las manos que contenga al menos 60% de alcohol.
- Asegúrese de que haya jabón o desinfectante adecuado para las manos que contengan al menos un 60% de alcohol, toallas de papel y pañuelos disponibles en los baños y anime a los huéspedes a no formar una línea en la puerta. Considere también proporcionar artículos de limpieza que permitan a los huéspedes limpiar las superficies antes de salir. Retire las toallas de mano compartidas/comunitarias.
- Recuerde a los huéspedes que se laven las manos antes de servir o comer.
- Utilice toallas de mano o toallas de papel de un solo uso para secar las manos, de modo que los huéspedes no compartan una toalla.

Limitar el número de personas que manipulan o sirven alimentos

- Anime a los huéspedes a traer sus propias comidas y bebidas.
- Limite la entrada y salida de las personas en las que se está preparando o manipulando alimentos, como en la cocina o alrededor de la parrilla, si es posible. Pida a un hogar que se acerque al área de servicio de alimentos a la vez para evitar que se congregue.
- Si sirve algún alimento, considere la posibilidad de identificar a una persona para que sirva todos los alimentos para que varias personas no estén manipulando los utensilios de servicio. Utilice

opciones de un solo uso o identifique a una persona para servir artículos compartibles, como aderezos para ensaladas, recipientes de alimentos y condimentos, para que varias personas no manipulen los artículos.

Limite el contacto con superficies comúnmente tocadas o elementos compartidos

- Limpie y desinfecte las superficies comúnmente tocadas (por ejemplo, manijas de las puertas, manijas del fregadero, superficies del baño) antes de que los huéspedes se acerquen y entren en uso.
- Limpie y desinfecte cualquier artículo compartido entre su uso cuando sea posible.
- Use cubos de basura o cubos de basura sin contacto o quite los párpados de los cubos de basura para reducir el número de artículos tocados.
- Use guantes al retirar bolsas de basura o manipular y desechar la basura. Lávese las manos después de quitarse los guantes.
- Si elige utilizar cualquier artículo compartido que sea reutilizable (por ejemplo, fundas de asientos, manteles, servilletas de lino), lávelos, límpielos y desinfecte después del evento.

Asistir a una reunión social

Prepárese antes de irse

- Quédese en casa si le han diagnosticado COVID-19, si está esperando los resultados de la prueba COVID-19, está experimentando síntomas de COVID-19, el departamento de salud local le ha dicho que ponga en cuarentena o se aísle, o piense que puede haber estado expuesto a alguien con COVID-19.
    - Los huéspedes invitados que viven con personas con mayor riesgo también deben considerar el riesgo potencial para sus seres queridos u otras personas que viven en su hogar.
- Consulte con el anfitrión para obtener información actualizada sobre las pautas de seguridad COVID-19 y si tienen medidas para prevenir la propagación del virus.
- Priorice asistir a actividades al aire libre sobre actividades en interiores y manténgase dentro de su área local tanto como sea posible.
- Traiga suministros para ayudarle a usted y a otras personas a mantenerse saludables, por ejemplo, cubiertas de tela (traigan extra), desinfectante de manos con al menos 60% de alcohol y agua potable.
- Si está planeando asistir a reuniones de vacaciones en persona con personas fuera de su hogar, considere evitar estrictamente el contacto con personas fuera de su hogar durante 14 días antes de la reunión.
- Hazte la vacuna contra la gripe antes de visitar a tus amigos y familiares durante la temporada de gripe. La temporada de gripe comienza en octubre y a menudo alcanza su punto máximo en los meses de invierno, por lo que el momento de vacunarse contra la gripe es ahora. Espere aproximadamente 2 semanas para que la vacuna contra la gripe esté activa en protección.

Usar distanciamiento social y limitar el contacto físico

- Mantenga una distancia de al menos 6 pies o más de las personas que no viven en su hogar. Tenga especial en cuenta en áreas donde puede ser más difícil mantener esta distancia, como áreas de estacionamiento y rutas de entrada y salida.
- Seleccione asientos o determine dónde pararse en función de la capacidad de mantener 6 pies de espacio de las personas que no viven en su hogar, incluso si va a comer o beber.

- Llegue a las reuniones temprano o en horas de poca actividad para evitar las multitudes y las zonas congestionadas.
- Evite formar una línea en la puerta del baño o usar el baño en momentos de alto tráfico, como al final de la reunión.
- Tenga en cuenta el consumo de alcohol, ya que esto puede afectar su capacidad para seguir las prácticas de distanciamiento social.

Use revestimientos faciales de tela

- Use una cubierta de tela cuando interactúe con otras personas para minimizar el riesgo de transmitir el virus.
    - Usar cubiertas faciales de tela es más importante cuando el distanciamiento social es difícil.
    - Las cubiertas de las caras de tela se recomiendan fuertemente en entornos donde las personas podrían alzar la voz, como gritar, cantar o cantar. Estas son actividades que aumentan la liberación de gotas respiratorias y aerosoles finos en el aire y representan un mayor riesgo de transmisión COVID-19.
- Si los huéspedes necesitan quitar una cara que cubra para comer o beber, se recomienda mantener 6 pies de distancia de las personas fuera de su hogar y volver a poner sus cubiertas de la cara después de que hayan terminado de comer o beber.

Limite el contacto con superficies comúnmente tocadas o elementos compartidos

- Use toallas de papel en lugar de una toalla de mano comunitaria/compartida. Use cubos de basura o cubos sin contacto.
- Utilice las opciones de pago sin efectivo siempre que sea posible.
- Evite cualquier opción de comida o bebida de autoservicio, como buffets y condimentos o estaciones de bebidas.
- Utilice artículos de servicio de alimentos desechables, incluidos utensilios y platos, si están disponibles, o considere traer sus propios platos y utensilios.
- Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos o use desinfectante de manos inmediatamente antes de comer alimentos o después de tocar cualquier superficie común como manijas de puertas y inodoros

Consideraciones para personas de mayor **riesgo**

- Las personas con alto riesgo de complicaciones para COVID-19 deben evitar las reuniones sociales.
    - Las personas de alto riesgo incluyen personas mayores de 65 años o tienen ciertas condiciones médicas.
- Los huéspedes de mayor riesgo deben considerar asistir a eventos virtualmente, para que puedan permanecer seguros en casa.
- Si las personas de mayor riesgo asisten a las reuniones en persona, asegúrese de que todos los invitados practiquen las 3M y limiten el número de otros invitados que asistan tanto como sea posible.
- Considere pedir a todos los huéspedes que eviten estrictamente el contacto con personas fuera de sus hogares durante 14 días antes de la reunión.